



ДИПЛОМНА РАБОТА

НА ТЕМА:

**СОЦИАЛНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ АСПЕКТИ НА
ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ ПРИ ХОРА В АКТИВНА
ВЪЗРАСТ**

Дипломант:

Научен ръководител:

София, 2018

СЪДЪРЖАНИЕ:

| | |
|---|-----------|
| УВОД..... | 2 |
| ГЛАВА 1 ЛИТЕРАТУРЕН ОБЗОР..... | 6 |
| 1.1.Връзката между храната и идентичността..... | 6 |
| 1.2. Ролята на храненето за психичното здраве..... | 8 |
| 1.3. Промяна на моделите на консумация на храна..... | 13 |
| 1.4. Връзка на храненето със специфични ментални проблеми..... | 19 |
| ГЛАВА 2. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ И МЕТОДИКА НА ПРОУЧВАНЕТО..... | 33 |
| 2.1. Цел и задачи..... | 33 |
| 2.2. Методология на изследването..... | 24 |
| ГЛАВА 3 СОЦИАЛНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИ РИСКОВЕ ЗА ПРОМОЦИЯТА НА ЗДРАВЕТО ОТ НЕЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ ХРАНИТЕЛНИ НАВИЦИ..... | 38 |
| 3.1. Връзки между социалните норми и храненето и затлъстяването..... | 30 |
| 3.2. Рискови фактори..... | 42 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 60 |
| ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА..... | 63 |

УВОД

Днес промоцията на здравето е по-актуално от всякога при решаването на проблемите на общественото здраве. Здравните въпроси се намират на уникален кръстопът, тъй като светът е изправен пред "тройна заплаха от болести", на който се намират програма за заразни болести, новопоявяващи се и възникващи заболявания, както и безпрецедентно нарастване на хроничните заболявания. Факторите, които подпомагат напредъка и развитието на днешния свят като глобализацията на търговията, урбанизацията, по-лесните глобални пътувания, напредналите технологии и т.н., действат като меч с двойно острие, тъй като те водят до положителни резултати в здравеопазването, от една страна, и увеличават уязвимостта, от друга страна, допринасяйки за заседнал начин на живот и нездравословните модели на хранене. Налице е голямо разпространение на употреба на тютюн, заедно с увеличаването на нездравословни диетични практики и намаляването на физическата активност, допринасяща за увеличаване на биологичните рискови фактори, което на свой ред води до увеличаване на незаразните заболявания¹. Неблагоприятните последици от глобалното изменение на климата, заседналият начин на живот, нарастващата честота на природни бедствия, финансовата криза, заплахите за сигурността и т.н., допълват предизвикателствата пред общественото здравеопазване днес.

Здравето, както определя Световната здравна организация (СЗО), е състоянието на пълно физическо, социално и психическо благосъстояние, а не само липсата на болест или недъзи. Приложението на най-високите стандарти на здравеопазване се счита за едно от основните права на всяко човешко същество². През последните няколко десетилетия нараства признанието, че само биомедицинските интервенции не могат да гарантират

¹ WHO. Geneva. A primer for mainstreaming health promotion. Working draft for The Nairobi Global Conference on Health Promotion, Kenya. 2009. Oct,

² WHO. Geneva. Declaration of Alma-Ata, International Conference on Primary Health Care, Alma-Ata, USSR, 6-12. 1978 Sep

по-добро здраве. Здравето е силно повлияно от фактори извън сферата на здравеопазването, особено социални, икономически и политически сили. Тези сили до голяма степен оформят обстоятелствата, в които хората растат, живеят, работят и остаряват, както и системите, въведени за справяне със здравните нужди, което в крайна сметка води до неравнопоставеност в здравето между и в рамките на страните³. По този начин постигането на най-високия стандарт на здравеопазване зависи от всеобхватен, холистичен подход, който надхвърля традиционните лечебни грижи, включващи общности, доставчици на здравни услуги и други заинтересовани страни. Този холистичен подход трябва да дава възможност на хората и общностите да предприемат действия за собственото си здраве, да се насърчава лидерството в общественото здраве, да се насърчават междусекторни действия за изграждане на здравословни обществени политики и създаване на устойчиви здравни системи в обществото. Тези елементи обхващат същността на "промоцията на здравето", което може да се синтезира като даване на възможност на хората да поемат контрола над тяхното здраве и неговите фактори и по този начин да се подобри тяхното здраве. То включва интервенции на лично, организационно, социално и политическо равнище, за да се улеснят адаптациите (начин на живот, опазване на околната среда и др.), които водят до подобряване или защита на здравето.

В съвременните условия ролята на храненето значително се увеличава във връзка с влошаване на здравето на хората, особено на тези в активна възраст. Сред най - значимите негативни черти на хранителното поведение в България е прекомерната консумация на сол, захар, наситени мазнини, липса на микронутриенти в храната, нисък прием на риба, млечни продукти, зеленчуци и други продукти, които са източник микронутриенти и диетични фибри.

³ WHO. Geneva. Commission of Social Determinants of Health. Closing the gap in a generation: health equity through action on the social determinants of health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health. 2008

Хранителното поведение може да включва индивидуални предпочитания за храна, отхвърляне на консумацията на нови храни и т.н.

Недостатъчното хранене, включително честата употреба на захарни напитки, сладкиши, полуготови продукти и бързо хранене в комбинация с големи порции води до висок индекс на телесна маса (ИТМ). Редовното прескачане на закуската също е фактор, който води до увеличение на ИТМ, особено при младите хора. И тази тенденция само с възрастта расте по-бързо, става по-забележим.

Създаването на здравословен начин на живот е сложен, многостранен и интердисциплинарен проблем. От психологическа гледна точка, проблемът за здравословния начин на живот се разглежда през призмата на концепцията за „вътрешната картина на здравето“ - представя физическото състояние, придружено от един вид емоционален фон, които се разглеждат като риск за здравето, методите за неговото съхранение и връщане. Вътрешната картина на здравето е сложна концепция, състояща се от няколко компонента:

1. усещане за физически комфорт или дискомфорт;
2. емоционален - чувства свързани със здравословното състояние;
3. когнитивен - познаване на своето здраве, неговата роля в живота, познаване на основните фактори, които укрепват и увреждат здравето;
4. мотивационен или поведенчески - подобряване на човешките дейности за запазване на здравето

Мотивационният компонент на вътрешната картина на здравето свързва значението на здравето и определя начина на живот, насочен към запазване или унищожаване на здравето.

Формирането на субективно отражение на соматичното и психическото благоденствие става постепенно в процеса на онтогенизирането. Поради това на всички етапи на човешкото развитие е необходимо да се насърчи формирането на правилно отношение към

здравето и болестите. В детството и юношеството е важно да се обърне голямо внимание не само на болезнени усещания, но и на сетивни преживявания, които детето преживявания в ежедневието, като по този начин се формира положително отношение към тяхното собствено соматично благополучие.